

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย
โครงการชุมชนสัมพันธ์เพื่อปฏิบัติการจัดทำข้อเสนอแนะนำการออกกำลังกายสำหรับ
ประชาชน. ณ โรงแรมบางกอกกอล์ฟสปาร์ รีสอร์ท จังหวัดปทุมธานี, 2547 (อัดสำเนาเย็บ
เล่ม).

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน [ออนไลน์]. 2544. แหล่งที่มา :
http://arc.rint.ac.th/be/basic_edu1.html. [19 พฤศจิกายน 2546]

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสแควร์,
2536.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : นิวไทยมิตรการพิมพ์, 2543.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพฯ :
นิวไทยมิตร การพิมพ์, 2544.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544).
กรุงเทพฯ , 2546.

คะนอง ธรรมจันตา. สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน เชียงใหม่. ศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

คำรณ ธนาธร. ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
2537.

จรวพร ธรินทร์. อนามัยบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสแควร์, 2536.

จรินทร์ ธานีรัตน์. แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสแควร์, 2539.

จิราภรณ์ มงคลศิริ และอรุณ ปราณี. พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของ
ผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดจันทบุรี. รายงานการ
วิจัย : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี, 2541.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักกีฬาศาสตร์การกีฬา. การประเมินแผนพัฒนาการกีฬา
แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) เสนอการกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ท.), 2546.

- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. เอกสารการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น : กรุงเทพมหานคร, 2547.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา 6 (มีนาคม-กรกฎาคม., 2530).
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มิตรนราการพิมพ์, 2527.
- ชาคริต เทพรัตน์. การศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2540.
- ชูดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สารมวลชน, 2526.
- ดำรง กิจสกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2531.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์. การสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2544. (ม.ป.ท.), 2546.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. "การสร้างพลัง : กลยุทธ์สู่ชุมชนเข้มแข็งเพื่อพัฒนาสุขภาพ". เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 10 เรื่องการปฏิรูปงานสุศึกษาเพื่อพัฒนาคน. ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง, 2544.
- นุศรา ปังกรกิจ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต การจัดการทางการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยา การแพทย์หน่วยที่ 9-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2530.
- ประคอง กระณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุศึกษา หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.
- ปัทมา รอดทั้ง. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปริญญาโทศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2540.

- พรสุข หุ่นนิรันดร์. เอกสารคำสอนวิชา สข 531 พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- พลศึกษา, กรม . แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ, 2534.
- พลศึกษา, กรม . เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, (ม.ป.ป.).
- พัลลภ คำลือ. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุดม. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ลักษณะ สรวิวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2544.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : นิตยสารการทำเรือ, 2531.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2539.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย. เล่ม2(วัยรุ่น-วัยสูงอายุ). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, 2534.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. การบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2532.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมของการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสุขภาพยืนยาว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2529.
- สุชาดา มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

- สุชาติ โสภประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- อนามัย, กรม. สรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, 2534.
- อนามัย, กรม. ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย. [ออนไลน์]. 2546. แหล่งที่มา : www.anamai.moph.go.th/acita_mundo/exercise. [19 พฤศจิกายน 2546]
- อรุณ รัชชธรรม. พฤติกรรมความขัดแย้ง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหายบลิ๊กและการพิมพ์, 2537.
- อวย เกตุสิงห์. ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ (2 เมษายน 2525).
- อุทุมพร จามรมาน. การสูดตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการวิทยาสาสตร์อุตสาหกรรม, 2537.

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่พิจารณาตรวจสอบเครื่องมีอวัยวะ

รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน	อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย	อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง	อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
อาจารย์ ดร.ประเสริฐชัย สุขสะอาด	อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
อาจารย์ นิตกร โรจนวิภาต	หัวหน้างานฝ่ายกีฬามวลชน การกีฬาแห่งประเทศไทย

ภาคผนวก ข

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/



ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

พฤศจิกายน ๒๕๔๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางสาวธนิศา ทองมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ภาคพลศึกษาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ถูกต้องและสมบูรณ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรามรณ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๑๖



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/ ๑๖

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๒๔ มกราคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๖๐ ฉบับ

ด้วย นางสาวธนิศา ทองมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ระดับชั้นละ ๒๐ คน รวมทั้งสิ้น ๖๐ คน และเพื่อให้การเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์เป็นไปอย่างเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์ จึงขอความกรุณาทางโรงเรียนส่งแบบสอบถามกลับคืนผู้วิจัย ภายในวันศุกร์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรภรณ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๔-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๔-๑๐๑๖

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม เรื่อง

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิคต่างๆ ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน เกม การละเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เป็นต้น

★ คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ★

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน รวม 10 หน้า ประกอบด้วย
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวธนิศา ทองมี

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์
สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ
 - 1.) ชาย 2.) หญิง
2. ชั้น
 - 1.) มัธยมศึกษาปีที่ 1 2.) มัธยมศึกษาปีที่ 2 3.) มัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ศาสนา
 - 1.) พุทธ 2.) อิสลาม 3.) คริสต์
 - 4.) อื่นๆ (โปรดระบุ)
4. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่
 - 1.) ไม่มี 2.) มี (โปรดระบุ)
5. อาชีพของบิดา
 - 1.) ทำงานราชการ 2.) ทำงานบริษัท
 - 3.) ทำธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย 4.) ทำการเกษตร
 - 5.) ทำงานโรงงาน / อุตสาหกรรม 6.) ทำงานรับจ้างทั่วไป
 - 7.) พ่อบ้าน 8.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. อาชีพของมารดา
 - 1.) ทำงานราชการ 2.) ทำงานบริษัท
 - 3.) ทำธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย 4.) ทำการเกษตร
 - 5.) ทำงานโรงงาน / อุตสาหกรรม 6.) ทำงานรับจ้างทั่วไป
 - 7.) แม่บ้าน 8.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (ต่อเดือน) บาท
 - 1.) ต่ำกว่า 5,000 บาท 2.) 5,001 - 10,000 บาท
 - 3.) 10,001 - 15,000 บาท 4.) 15,001 - 20,000 บาท
 - 5.) 20,001 - 25,000 บาท 6.) มากกว่า 25,000 บาท



8. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด
- 1.) กิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต
- 2.) กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า รดน้ำต้นไม้
- 3.) กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เต้นแอโรบิค วายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
9. นอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา นักเรียนออกกำลังกายกี่วัน ใน 1 สัปดาห์
- 1.) ไม่เคยปฏิบัติเลย 2.) 1-2 วัน
- 3.) 3-4 วัน 4.) 5-7 วัน
10. จากข้อ 9 ในแต่ละครั้งนักเรียนออกกำลังกาย นานเท่าไร
- 1.) น้อยกว่า 30 นาที 2.) 30 นาที 3.) มากกว่า 30 นาที
11. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) เล่นฟุตบอล 2.) เล่นวอลเลย์บอล 3.) เล่นบาสเกตบอล
- 4.) เล่นแบดมินตัน 5.) เล่นเทนนิส 6.) ศิลปะป้องกันตัว
- 7.) วายน้ำ 8.) เล่นตะกร้อ 9.) เต้นแอโรบิค
- 10.) เล่นบิงปอง 11.) เล่นเปตอง 12.) อื่นๆ(ระบุ)
12. นักเรียนมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) เพื่อสุขภาพที่ดี 2.) เพื่อความสนุกสนาน
- 3.) เพื่อการแข่งขัน 4.) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
- 5.) เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ)
13. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
- 1.) เช้า 2.) กลางวัน 3.) เย็น 4.) กลางคืน
14. นักเรียนออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ
- 1.) คนในครอบครัว 2.) เพื่อน 3.) คนเดียว
- 4.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

15. นักเรียนติดตามกีฬาชนิดใด เป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) ฟุตบอล | <input type="checkbox"/> 2.) เทนนิส | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3.) บาสเกตบอล | <input type="checkbox"/> 4.) วอลเลย์บอล | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5.) มวยไทย/สากล | <input type="checkbox"/> 6.) กอล์ฟ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 7.) มวยปล้ำ | <input type="checkbox"/> 8.) เซปักตะกร้อ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 9.) แข่งรถ / จักรยานยนต์ | <input type="checkbox"/> 10.) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

16. นักเรียนติดตาม กีฬาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) ไปดูที่สนามกีฬา | <input type="checkbox"/> 2.) ดูจากโทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3.) ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ | <input type="checkbox"/> 4.) ดูจากอินเทอร์เน็ต | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5.) ฟังจากวิทยุ | <input type="checkbox"/> 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

17. นักเรียนติดตามกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ | <input type="checkbox"/> 2.) รู้กฎกติกากีฬา | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3.) มีทักษะกีฬา | <input type="checkbox"/> 4.) สนุกสนานและท้าทายดี | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5.) ชอบแข่งขัน | <input type="checkbox"/> 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น

ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ถูก” ถ้าคิดว่าข้อความในข้อนั้นๆ กล่าวได้ถูกต้อง
และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ผิด” ถ้าคิดว่าข้อความในข้อนั้นๆ กล่าวได้ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูก	ผิด		
1. การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย			K01	
2. การออกกำลังกาย ควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามลำดับ			K02	
3. การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอ ที่จะทำให้สุขภาพดี			K03	
4. การเรียนพลศึกษา ทำให้นักเรียนรู้จักตีกลอง และตีฟูกีฬาเป็น			K04	
5. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้ คล่องแคล่ว			K05	
6. การออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ทำให้มีพลังในการออกกำลังกายมากขึ้น			K06	
7. การบริหารร่างกายทำดันทันพื้น ช่วยลดไขมันหน้าท้อง เพราะเป็นออกกำลังกายบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง			K07	
8. นักเรียนนั่งก้มเตอะปลายเท้าในการทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ			K08	
9. ถ้าเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เช่นข้อเคล็ด ควรใช้น้ำอุ่นช่วยลด อาการบวม			K09	
10. นักเรียนหญิงที่มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม ถือได้ว่าร่างกายมีความสมส่วน			K10	

ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง		
1. วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย					A01	
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย					A02	
3. ทักษะที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					A03	
4. การเข้าร่วมกีฬาประเภททีม ทำให้รู้จักการรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี					A04	
5. ขณะเล่นกีฬาไม่ควรสนใจผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บ					A05	
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐานใน การเล่น					A06	
7. การติดตามชมรายการกีฬา ทำให้รักการออก-กำลังกายและเล่นกีฬา					A07	
8. การออกกำลังกายช่วยให้นักเรียนรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็วและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง					A08	
9. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว					A09	
10. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					A10	

ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของนักเรียน

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย		
1. นักเรียนมักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก					B01	
2. นักเรียนมีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลัง การ ออกกำลังกาย					B02	
3. นักเรียนออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วน หนึ่งในชีวิตประจำวัน					B03	
4. นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึก ว่าร่างกายผิดปกติ					B04	
5. นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา					B05	
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำขณะ ออกกำลังกายนักเรียนจะหยุดพักประคบ ด้วยน้ำแข็งและหลีกเลี่ยงการถูรุนแรงๆ					B06	
7. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย – รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการ ออกกำลังกาย					B07	
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับ การตัดสินของกรรมการ					B08	
9. นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้ ใน การออกกำลังกาย					B09	
10. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัย ของอุปกรณ์ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย					B10	

ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย				
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกายกับนักเรียน				
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย				
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออกกำลังกาย				
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา				
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา				
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการ ออกกำลังกาย				
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย				

ปัจจัยด้านโรงเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
1. การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยาก ออกกำลังกาย				
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมี ทักษะกีฬา				
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน				
4. โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนจัดตั้งชมรมกีฬา				
5. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ				
6. โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับ การออกกำลังกาย				
7. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลา เรียนวิชาพลศึกษา				
8. โรงเรียนจัดทำสื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ				
9. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์กีฬา				

ปัจจัยด้านจิตวิทยา

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา				
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย				
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง / ชอบในกีฬาที่เล่น				
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน / ได้เล่นกับเพื่อน				
6. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา				
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ				
8. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายสวยงาม				
9. การออกกำลังกายเป็นการท้าทายความสามารถ				
10. การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น				
11. เพื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย				
12. นักเรียนออกกำลังกายตามกระแสนิยม				
13. นักเรียนมีคนคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว / ครู / เพื่อน ฯลฯ				
14. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภทบุคคล				
15. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภททีม				

ปัจจัยด้านสุขภาพ

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง				
2. นักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน				
3. นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน				
4. นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่วว่องไว				
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการลดความอ้วน				
6. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการเพิ่มส่วนสูง				
7. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาโรค				
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของคนในครอบครัว				
9. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู				
10. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์				

ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก				
2. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด				
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และ บรรยากาศดี				
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกในการยืมอุปกรณ์				
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ				
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ				
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย				
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาฟรีราคาถูก				
9. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำ				
10. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น ตู้เก็บของ , ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า , บริการน้ำดื่ม)				

ภาคผนวก ง

รายชื่อโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. โรงเรียนสตรีสิริเกศ	จังหวัดศรีสะเกษ
2. โรงเรียนน้ำเกลี้ยงวิทยา	จังหวัดศรีสะเกษ
3. โรงเรียนสตรีอ่างทอง	จังหวัดอ่างทอง
4. โรงเรียนโพธิ์ทองจินตามณี	จังหวัดอ่างทอง
5. โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย	จังหวัดเชียงใหม่
6. โรงเรียนหออพระ	จังหวัดเชียงใหม่
7. โรงเรียนร่องกวางอนุสรณ์	จังหวัดแพร่
8. โรงเรียนนาวีรัตน์	จังหวัดแพร่
9. โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม	จังหวัดภูเก็ต
10. โรงเรียนสตรีภูเก็ต	จังหวัดภูเก็ต
11. โรงเรียนศรีราชา	จังหวัดชลบุรี
12. โรงเรียนศุขลาวิทยา	จังหวัดชลบุรี
13. โรงเรียนวิสุทธิรังษี	จังหวัดกาญจนบุรี
14. โรงเรียนไทรโยคมนตรีกาญจน์	จังหวัดกาญจนบุรี
15. โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2	จังหวัดสุราษฎร์ธานี
16. โรงเรียนกาญจนดิษฐ์	จังหวัดสุราษฎร์ธานี
17. โรงเรียนชะอวดวิทยาการ	จังหวัดนครศรีธรรมราช
18. โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย	จังหวัดนครศรีธรรมราช
19. โรงเรียนลำปางกัลยาณี	จังหวัดลำปาง
20. โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา	จังหวัดลำปาง
21. โรงเรียนอัสสัมชัญ	จังหวัดนครศรีธรรมราช
22. โรงเรียนปัทมชัย	จังหวัดนครศรีธรรมราช
23. โรงเรียนกีฬาร้อยเอ็ด	จังหวัดร้อยเอ็ด
24. โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย	จังหวัดร้อยเอ็ด

รายชื่อโรงเรียนที่ใช้ทดสอบเครื่องมือ

1. โรงเรียนวัดธรรมศาลา(หลวงพ่อน้อยอุปถัมภ์) จังหวัดนครปฐม

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

- ชื่อ : นางสาวธนิศา ทองมี
- เกิดวันที่ : 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2523
- สถานที่เกิด : อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
- ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียน
อนุบาลนครปฐม ปีการศึกษา 2531
- : สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียน
ราชินีบูรณะ ปีการศึกษา 2537
- : สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียน
วัดน้อยนพคุณ ปีการศึกษา 2540
- : สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544
- : เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545

